



# LA CUISINE A MA PORTEE

Recueil personnel de

Jean Paul Teyssier

Dédié a la *Famille* et aux *Amis*

# La cuisine à ma portée

## CONSEILS

### APERITIF

DAIQUIRI _____	6
GIN FIZZ _____	7
PASSION _____	8
PLANTEUR _____	9
PUNCH «CLUB DES 10» _____	10
SANGRIA de "Michel" _____	11

### PREPARATION DE BASE

BEURRE D'ESCARGOTS _____	12
COURT-BOUILLON pour POISSON _____	13
FONDS _____	14
ROUX _____	14

### SAUCE

BECHAMEL _____	16
BOLOGNAISE _____	17
MARCHAND DE VIN _____	18

### RECETTE DE BASE

PATE BRISEE _____	19
PATE FEUILLETEE _____	20
PATE A FRIRE _____	21
PATE SABLEE _____	22

### ENTREE

GALETTE AU LARD _____	23
HUITRES POCHEES _____	24
LANGUE DE PORC A LA BIGARRADE _____	25
MAGRET EN JAMBON _____	26
QUICHE AU LARD _____	27

### SALADE

FRISEE AU CROTTIN DE CHAVIGNOL _____	28
--------------------------------------	----

# La cuisine à ma portée

## **SOUPE**

PISTOU _____	29
POTAGE DE VERMICELLES A LA TOMATE _____	30
VELOUTE DE LEGUMES SANS-FAÇON _____	31

## **PLAT**

GATEAU DE FOIES DE VOLAILLE _____	32
GRATIN DAUPHINOIS _____	33
LAPIN A L'HYDROMEL _____	34
"PATE CHAUD" _____	35
PIGEONS FARCIS aux PETITS POIS _____	36
POMMES DE TERRE FARCIES AU FOUR _____	37
POMMES DE TERRE TORERO _____	38
POULET «BASQUAISE» A MA FAÇON _____	39
POUNTI «AUVERGNAT» _____	40
SALMIS d'OISEAUX MARINES _____	41
TARTIFLETTE _____	42

## **DESSERT**

BUGNES (MERVEILLES) _____	43
CAKE ANGLAIS _____	44
CAKE de MENAGE (PLUM CAKE) _____	45
CHARLOTTE AUX FRAMBOISES _____	46
CLAFOUTIS AU MICRO-ONDES _____	47
CREME ANGLAISE _____	48
CREME PATISSIERE _____	49
CREPES AU BEURRE _____	50
GALETTE AUX CERISES _____	51
GATEAU DE RIZ _____	61
MARBRE _____	53
MERINGUE _____	54
MOUSSE AU CHOCOLAT _____	55
OEUF AU LAIT _____	56
POIRES AU VIN _____	57
TARTE ALSACIENNE AUX POMMES _____	58
TARTE FRANGIPANE AU CHOCOLAT _____	59
TARTE TATIN _____	60
TIRAMISU _____	61

# La cuisine à ma portée

## **TISANE**

<b>ANTI G</b>	<b>62</b>
<b>TRAIN DE NUIT</b>	<b>63</b>

## **CONFITURE**

<b>FIGUES</b>	<b>64</b>
<b>FRAISES</b>	<b>65</b>

## **CONSERVE**

<b>PREPARATION DU FOIE GRAS FRAIS</b>	<b>66</b>
---------------------------------------	-----------

## **LEXIQUE**

## CONSEILS

Avant de **commencer** une préparation, **lire** complètement la recette pour **enregistrer** les différentes étapes (ingrédients, ustensiles, mode opératoire, etc..).

**Ne jamais casser** directement les œufs dans une préparation, mais plutôt l'un après l'autre dans un petit bol pour **vérifier** s'ils sont bons.

Pour que les blancs en neige **soient bien fermes**, **ajouter** une pincée de sel avant de les **battre**.

Pour **incorporer** des blancs d'œufs à une pâte, **ajouter** d'abord une petite quantité que l'on **mélange** bien, puis **verser** le reste des blancs. Les **enrober** en soulevant la pâte du bas vers le dessus, pour ne pas les "casser". Surtout, ne pas les battre. Il vaut mieux qu'il reste quelques flocons blancs dans la pâte.

Pour **beurrer** un moule, le faire **chauffer** légèrement avec 20g de beurre, puis le **badigeonner** au pinceau ou avec un tampon de papier absorbant. Le **saupoudrer** d'un peu de farine.

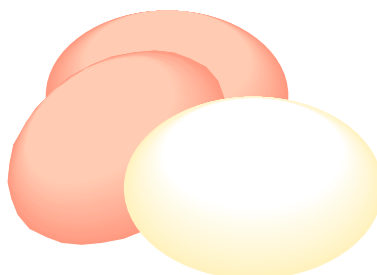
### Fraîcheur des œufs :

dans un bain d'eau salée à 125g par litre

- œuf du jour descend au fond,
- œuf de 2 à 3 jours reste entre 2 eaux,
- œuf de + de 4 jours monte à la surface en restant droit,
- œuf de 15 jours monte à la surface et se couche en long.

**Ne pas conserver plus de 12 heures**, un blanc d'œuf hors de sa coquille, même au réfrigérateur.

**Conserver 4 jours** un œuf cuit dur non écalé.



## APERITIF

### DAIQUIRI

Personne : **1**

Matériel :  
shaker

Ingrédients :

4 cl de rhum blanc  
2 cl jus de citron  
1 trait de sirop de grenadine ou de sucre de canne  
glace pilée

Mode opératoire :

- 1- **Verser** le rhum, le jus de citron et le sirop dans un shaker avec quelques glaçons,
- 2- **agiter** 15 secondes.



## APERITIF

### GIN FIZZ<sup>1</sup>

Personne : **1**

Matériel :  
shaker

Ingrédients :

4 cl de gin  
cubes de glace  
le Kas remplace :  
jus de citron  
1 cuillère de sucre  
eau gazeuse

Mode opératoire :

- 1- **Remplir** le shaker de glaçons,
- 2- **verser** les composants.
- 3- **Agiter** fortement.
- 4- **Servir** dans un verre haut avec l'eau gazeuse.



---

<sup>1</sup> Cette recette n'apprendra rien à mes enfants puisque c'est à eux que je la dois. Merci **Gaëlle, Philippe** et **Virgile** !

## APERITIF

### PASSION

Personnes : **20 à 40**

**Matériel :**  
norvégienne (10 à 12 litres)

**Ingrédients :**  
4 bouteilles de Cognac  
1 bouteille de liqueur d'abricot  
1 bouteille de sirop de fraise  
2 litres de jus de pamplemousse  
4 litres de fruits de la passion

**Mode opératoire :**

- 1- **Mélanger** les différents ingrédients la veille de l'utilisation.
- 2- **Servir** frais.





## APERITIF

### PLANTEUR

Personne : **1**

Matériel :  
shaker

Ingrédients :  
6 cl de rhum brun  
3 cl jus de citron  
3 cl jus d'orange

Mode opératoire :

1- **Mélanger** dans un verre large le rhum et les jus de fruits.



## APERITIF

### PUNCH « CLUB DES 10 »

Personne : **10**

**Matériel :**

grand saladier (très grand saladier)  
cubitainer de 10 litres (pour être tranquille)  
bloc de glace

**Ingrédients :**<sup>2</sup>

1 litre de rhum blanc  
¼ litre de rhum brun  
¼ litre de sirop de sucre de canne  
6 litres de jus d'orange  
2 à 3 oranges (facultatif)

**Mode opératoire :**

- 1- **Mélanger**, au moins l'AVANT VEILLE, dans un saladier le sirop de sucre de canne, les rhums et le jus d'orange.
- 2- **Mélanger** uniformément.
- 3- **Laisser reposer** quelques heures.
- 4- **Mélanger** et **goûter** pour s'assurer du bon dosage (pendant les 1<sup>ères</sup> 24 heures),
- 5- **Mélanger** et **goûter** pour s'assurer de la bonne évolution du mélange (durant les dernières 24 heures).
- 6- **Transvaser** dans le cubitainer avant le transport sur le lieu de dégustation.
- 7- **Servir** frais avec le bloc de glace.



<sup>2</sup> Ces quantités sont données à titre indicatif car elles sont susceptibles de variations (l'année 2000, par exemple, a vu la quantité initiale nécessaire de 5 litres, passer à 7 litres, puis en 2004 avec les contrôles, passer à 3 litres).

## APERITIF

**SANGRIA de "Michel"**

Personne : **30**

**Matériel :**  
grand récipient supérieur à 15 l

**Ingrédients :**

10 litres de vin rouge  
25 cl de cointreau  
1 bouteille de gin  
3 à 4 pommes pelées  
3 à 4 oranges non pelées  
3 à 4 pêches (1 boîte)  
1 citron avec corce  
cannelle  
1 kg de sucre en poudre  
2 à 3 litres de Kas (limonade)

**Mode opératoire :**

- 1- **Couper** les fruits en petits morceaux.
- 2- **Mélanger** les ingrédients.
- 3- **Laisser macérer** 5 à 6 jours.
- 4- **Ajouter** le Kas frais avant de servir.



## PREPARATION DE BASE

### BEURRE D'ESCARGOTS

Personnes : **6**

Ingrédients :

200 g de beurre  
30 g de persil  
1 gousse d'ail  
25 g d'échalote hachés finement  
sel  
poivre

Temps :

Mode opératoire :

- 1- **Travailler** le beurre en pommade,
- 2- lui **incorporer** les divers ingrédients

Ne se conserve pas au-delà de 24 heures au réfrigérateur.



## PREPARATION DE BASE

### COURT-BOUILLON pour POISSON

#### Ingrédients :

1 litre d'eau  
1 carotte  
1 oignon  
1 feuille de laurier  
1 bouquet de persil  
10 grains de poivre  
2 clous de girofle  
2 dl de vin blanc sec  
Gros sel de mer

**Temps** : 10 mn de préparation, 20 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Emincer** la carotte et l'oignon,
- 2- les **mettre** dans une casserole avec 1 l d'eau, le vin blanc, le laurier, les clous de girofle, le poivre, le sel, le persil.
- 3- **Mettre à bouillir**,
- 4- puis **baisser** le feu.
- 5- **Cuire** pendant 20 mn.



## PREPARATION DE BASE

### FONDS

- 1- On peut **remplacer** les fonds de confection longue et fastidieuse par des tablettes de bouillon (volaille ou bœuf),
- 2- **reconstituer** le bouillon,
- 3- **ajouter** une carotte, un poireau, un oignon, un bouquet garni et quelques aromates (poivre, coriandre en grains).
- 4- **Laisser frémir**, à nouveau, 20 à 30 mn.

### ROUX

- 1- Les roux **sont** les éléments de liaison des sauces.
- 2- Pour **obtenir** une liaison parfaite, il est indispensable de **mouiller** un roux froid avec un fond de bouillon chaud, et un roux chaud avec un fond froid.



## PREPARATION DE BASE

### ROUX

**Matériel :**

fouet

**Ingrédients :**

50 g de beurre (ou moins si roux plus léger)  
60 g de farine

**Temps :** de 10 mn à 25 mn suivant le roux (blanc, blond, brun)

**Mode opératoire :**

- 1- **Faire fondre** le beurre dans une casserole, sans le laisser colorer.
- 2- **Ajouter** la farine,
- 3- la **mélanger** rapidement au fouet, pour **obtenir** une pommade,
- 4- **laisser cuire** à feu doux 8 mn pour un roux blanc, 15 mn pour un roux blond, 20 mn pour un roux brun.



## SAUCE

### BECHAMEL

**Matériel :**

fouet

**Ingédients :**

50 g de beurre (ou moins si roux plus léger)  
60 g de farine  
1 litre de lait

**Temps :** 15 mn

**Mode opératoire :**

- 1- **Faire bouillir** le lait.
- 2- **Partir** d'un roux blanc (voir page 15),
- 3- **sortir** la casserole du feu,
- 4- puis **verser** lentement le lait bouillant tout en remuant rapidement avec le fouet, pour **obtenir** un mélange homogène,
- 4- suivant la consistance désirée **ajouter** plus ou moins de lait.





## SAUCE

### BOLOGNAISE

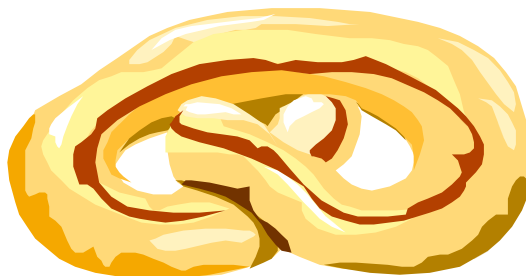
#### Ingrédients :

200 g bœuf haché  
30 g de beurre  
½ oignon  
1 petite carotte  
40 g de jambon haché  
1 pincée de muscade (facultatif)  
1 cuillerée à soupe de sauce tomate  
20 cl de fond de veau  
sel  
poivre

**Temps** : 10 mn de préparation, 1 h 15 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Faire étuver**, doucement, dans le beurre, l'oignon et la carotte coupés en dés et sans colorer.
- 2- **Ajouter** le bœuf,
- 3- **remuer** sans cesse,
- 4- **incorporer** le jambon, la sauce tomate et la muscade.
- 5- **Ajouter** le fond de veau,
- 6- **saler**,
- 7- **poivrer**,
- 8- **laisser cuire** 1 heure.



## SAUCE

MARCHAND DE VIN
-----------------

**Matériel :**

chinois

**Ingrédients :**

50 cl de vin rouge  
3 oignons  
1 cuillerée à soupe de fécule  
1 cuillerée à soupe de cognac ou armagnac  
sel  
poivre  
15 g de beurre

**Temps :** 3 mn de préparation, 25 mn de cuisson

**Mode opératoire :**

- 1- **Couper** les oignons en fines rondelles,
- 2- les **faire étuver** 2 mn sans colorer dans le beurre.
- 3- **Ajouter** le vin rouge,
- 4- **faire réduire de moitié** pendant 15 mn à feu moyen.
- 5- **Saler et poivrer.**
- 6- **Passer** au chinois.
- 7- **Délayer** la fécule dans un peu d'eau froide,
- 8- **ajouter** en remuant au vin rouge,
- 9- **laisser cuire** 10 mn.
- 10- **Ajouter** enfin l'armagnac ou le cognac,
- 11- **laisser** au chaud.



## RECETTE DE BASE

### PATE BRISEE

#### Ingrédients :

200 g farine  
100 g beurre  
1 pincée de sel  
1 petit verre d'eau  
30 g sucre fin

**Temps** : préparation 15 mn, repos de la pâte 30 mn

#### Mode opératoire :

- 1- **Mettre** la farine en fontaine,
- 2- **ajouter** le sel,
- 3- **émietter** le beurre froid en petits morceaux et du bout des doigts farinés pour qu'il n'y colle pas.
- 4- **Faire** un puits,
- 5- y **verser** l'eau,
- 6- **mêler** progressivement du bout des doigts pour **former** une pâte souple.
- 7- La **fraisier** deux ou trois fois avec la paume des mains.
- 8- **Ramasser** en boule.
- 9- **Laisser reposer** ½ heure avant utilisation.



## RECETTE DE BASE

### PATE FEUILLETEE

#### Ingrédients :

500 g farine  
375 g beurre ou margarine  
10 g de sel  
¼ de litre d'eau

**Temps** : 1 h 30 mn

#### Mode opératoire :

- 1- **Mélanger** la farine, l'eau et le sel.
- 2- **Couper** la pâte au couteau pour lui **faire perdre** son élasticité.
- 3- La **mettre** en boule et la **laisser se reposer** 15 mn.
- 4- Sur la planche farinée, **étendre** le pâton à 1 cm d'épaisseur.
- 5- A part, **travailler** le beurre pour lui donner la consistance de la pâte,
- 6- le **poser** au centre du pâton,
- 7- **ramener** les bords de la pâte vers le centre pour enfermer le beurre, et les **souder** entre eux, en les faisant **chevaucher** et en humectant légèrement.
- 8- **Veiller** à ce que le beurre soit bien enfermé.
- 9- **Etendre** la pâte en un grand rectangle épais de 2 cm,
- 10- la **plier** en 3 en rabattant le haut, puis le bas.
- 11- **Tourner** ¼ de tour et la **replier** en 3 (ce qui représente 2 tours).
- 12- **Faire** encore 2 fois 2 tours à 20 mn d'intervalle (la pâte feuilletée peut être commencée la veille et les 2 derniers tours exécutés au moment de s'en servir).
- 13- **Cuire** sur plaque mouillée, non graissée.



## RECETTE DE BASE

### PATE A FRIRE

Personnes : **8**

Matériel : spatule (en bois ?)

Ingrédients :

250 g farine  
2 œufs  
3 blancs d'œufs  
5 cl d'huile  
2,5 dl de bière  
5 g de sel fin

Temps : 20 mn

Mode opératoire :

- 1- **Mélanger**, dans un saladier, la farine, 2 œufs entier, le sel et la bière, à l'aide d'une spatule en bois,
- 2- **Répandre** l'huile sur la surface.
- 3- **Laisser reposer** dans un endroit frais.
- 4- **Monter** en neige les 3 blancs d'œufs,
- 5- les **incorporer** délicatement à la pâte, en coupant, à l'aide de la spatule.



## RECETTE DE BASE

### PATE SABLEE

**Matériel :**  
(planche à pâtisserie)

**Ingrédients :**  
125 g farine  
50 g de beurre  
60 g de sucre  
3 g de sel  
2 jaunes d'œufs

**Temps :** 15 mn

#### Mode opératoire :

- 1- Sur une planche à pâtisserie, **mettre** la farine et le beurre bien froid, en petits morceaux.
- 2- **Frotter** légèrement le mélange du bout des doigts pour **obtenir** un fin sablage (**procéder**, très vite, avec des mains rafraîchies pour que le beurre ne fonde pas).
- 3- **Ajouter** le sucre, le sel,
- 4- **mélanger**.
- 5- **Rassembler** en tas et faire un trou au milieu,
- 6- **mettre** les jaunes d'œufs et **mélanger**.
- 7- **Pétrir** la pâte pour la **rendre** homogène.
- 8- La **rouler** en boule,
- 9- la **laisser reposer**, au frais, au moins 1 heure.



## ENTREE

### GALETTE AU LARD

Personnes : **4**

Matériel :

lourde poêle (en fonte ou en cuivre)

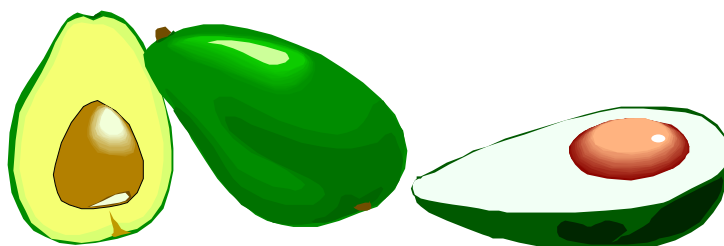
Ingrédients :

250 g farine  
150 g de lard  
6 œufs  
2 à 3 oignons  
½ litre de lait  
1 pincée de sel  
beurre

Temps : 10 mn de préparation, 20 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Faire dorer** au beurre, les lardons et les oignons coupés en rondelles.
- 2- **Battre** les œufs avec le sel et le lait,
- 3- **ajouter** progressivement la farine en évitant les grumeaux.
- 4- **Passer** éventuellement au chinois.
- 5- **Chauffer** le beurre dans la poêle à température modérée,
- 6- y **verser** la pâte,
- 7- **répartir** la garniture.
- 8- **Laisser** cuire.



## ENTREE

### HUITRES POCHEES

Personnes : **4**

Matériel :

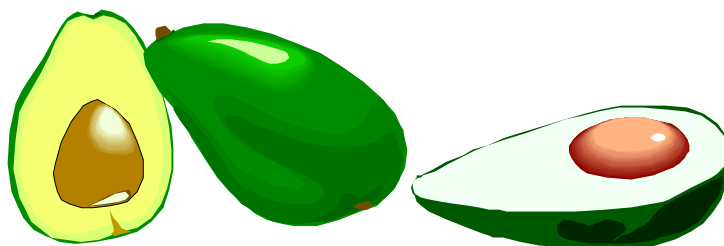
Ingrédients :

24 huîtres  
150 g de beurre  
jus de citron  
poivre blanc  
cerfeuil

Temps : 20 mn de préparation, 5 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Ouvrir** les huîtres au-dessus d'un saladier pour en **recupérer** le jus.
- 2- **Filtrer** le jus, **réserver** les corps.
- 3- **Faire réduire** de moitié le jus des huîtres additionné du jus de citron (5mn)
- 4- Pendant ce temps, **nettoyer** les coquilles,
- 5- les **tenir** au chaud dans le four.
- 6- **Pocher** les huîtres 30 secondes dans leur jus réduit.
- 7- Les **remettre** en coquille.
- 8- **Ajouter** le beurre au jus et **laisser fondre** à feu doux.
- 9- **Poivrer** sans saler.
- 10- **Verser** le jus sur les huîtres.
- 11- **Décorer** chaque huître d'une pluche de cerfeuil.
- 12- A **savourer** immédiatement.





## ENTREE

### LANGUE DE PORC A LA BIGARRADE

Personnes : **6**

Matériel :

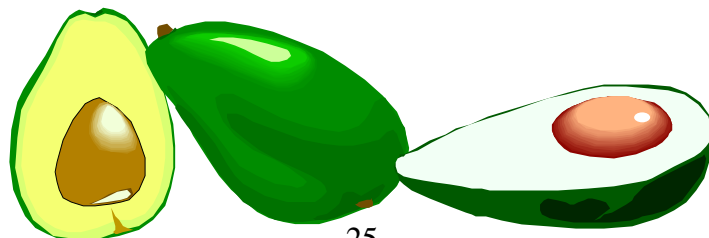
Ingrédients :

50 g farine  
50 g de beurre  
2 langues de porc  
1 oignon  
2 clous de girofle  
2 oranges amères  
1 zeste râpé d'une ½ orange amère  
1 branche de thym  
10 cl de madère  
1 sucre  
gros sel  
poivre  
tabasco  
muscade

**Temps** : 15 mn cours-bouillon (purée), 30 mn de cuisson, 20 mn pelage langues+préparation sauce, 5 mn à feux doux

**Mode opératoire** :

- 1- **Faire cuire** 15 mn, un court-bouillon avec de l'eau, du vin blanc, du gros sel, l'oignon piqué des 2 clous de girofle, le thym.
- 2- **Ajouter** les langues,
- 3- **faire cuire** 30 mn.
- 4- **Egoutter** les langues, **conserver** le court-bouillon.
- 5- **Peler** les langues, les **couper** en tranches, **réserver** au chaud.
- 6- Dans une casserole **mettre** le beurre, la farine, le madère, le jus des oranges, le zeste, une pincée de muscade, 2 traits de tabasco, 1 sucre.
- 7- **Mettre** à feu doux, et **remuer** sans arrêt au fouet, jusqu'à épaississement de la sauce,
- 8- **ajouter** quelques cuillères à soupe du bouillon réservé pour **compléter**,
- 9- **ajouter** les tranches de langues.
- 10- **Laisser** 5 mn à feu très doux.
- 11- **Servir** avec une purée de pommes de terre, une polenta ou des gnocchis à la Romaine.



## ENTREE

### MAGRET EN JAMBON

Personnes : **8-10**

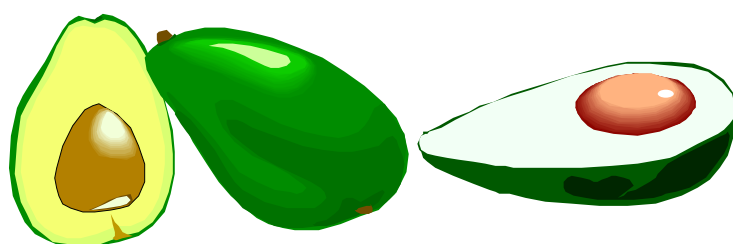
**Matériel :**  
Un petit plat creux

**Ingrédients :**  
1 magret frais  
200g de gros sel  
poivre

**Temps :** préparation 2 fois 5 mn, avant consommation 12 jours

**Mode opératoire :**

- 1- **Mettre** une couche de gros sel dans le fond du plat,
- 2- **placer** le magret par dessus,
- 3- **recouvrir** entièrement de gros sel.
- 4- **Garder** ainsi, au réfrigérateur durant 2 jours, recouvert d'un torchon.
- 5- Au bout des 2 jours, **recupérer** le gros sel.
- 6- **Rincer** le magret sous l'eau du robinet.
- 7- **Mettre** du poivre dans le fond du plat,
- 8- **poivrer** le magret à convenance, le placer dans le plat, recouvert d'un torchon.
- 9- Le **laisser** 10 jours au réfrigérateur avant de le **consommer**.



## ENTREE

### QUICHE AU LARD

Personnes : **6**

Matériel :  
moule à tarte

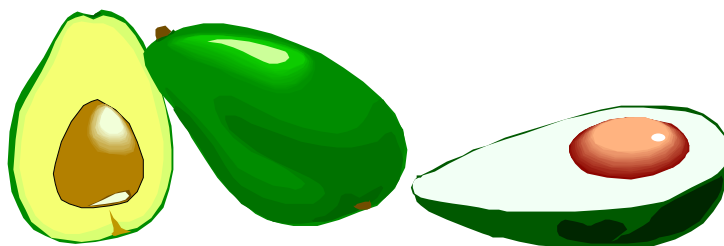
Ingrédients :

250 g de pâte brisée (voir "*PATE BRISEE*")  
2 verres de crème fraîche  
150 g de lard  
2 œufs  
120 g de gruyère râpé  
1 cuillerée à café de farine  
sel  
poivre  
noix muscade râpée

Temps : préparation et cuisson 45 mn (hors "*PATE BRISEE*" 45 mn)

Mode opératoire :

- 1- Dans un moule à tarte fariné, **étaler** la pâte brisée,
- 2- la **piquer** avec une fourchette et la **recouvrir** d'une feuille d'aluminium.
- 3- **Faire pré cuire** le fond de tarte à four chaud (th. 6 – 180 °C) 10 mn.
- 4- **Faire revenir** les lardons, les égoutter.
- 5- Les **répartir** sur le fond précuit.
- 6- **Disposer** le gruyère sur les lardons.
- 7- **Mixer** le lait, la farine, la crème fraîche, les œufs, le sel, le poivre et la noix muscade, jusqu'à obtention d'un liquide lisse et homogène.
- 8- **Verser** la préparation sur les lardons et le gruyère.
- 9- **Mettre** à four chaud (th. 6/7 – 180/200 °C) pendant 20 à 25 mn.



## SALADE

### FRISÉE AU CROTTIN DE CHAVIGNOL

Personne : **1**

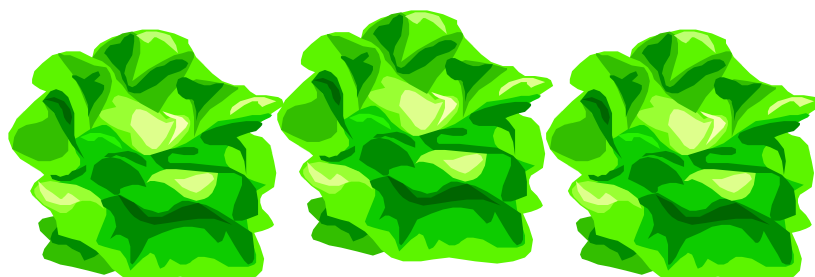
Matériel :  
1 assiette allant au four

Ingrédients :  
salade frisée  
1 crottin de Chavignol  
lardons  
huile  
vinaigre  
moutarde

Temps : 5 mn de préparation, 5 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Poêler** des lardons.
- 2- **Déglicer** la poêle avec du vinaigre,
- 3- l'**utiliser** pour la sauce.
- 4- **Mettre** un crottin par assiette,
- 5- **passer** quelques minutes sous le gril, jusqu'à ce que le fromage commence fondre.
- 6- Pendant la cuisson, **assaisonner** la frisée avec la sauce.
- 7- A la sortie du four, **disposer** les lardons et la salade autour du fromage (la chaleur des assiettes suffit à tiédir la salade).



## SOUPE

### PISTOU

Personnes : **8**

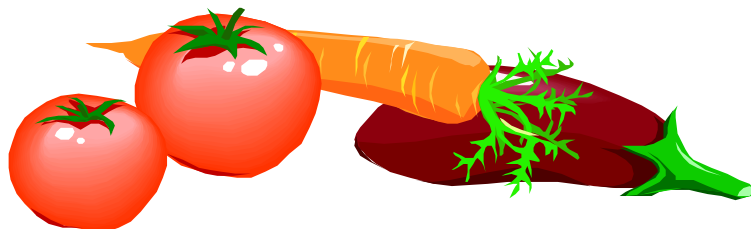
Ingrédients :

250 g de haricots verts  
250 g de haricots blancs en grains  
250 g de haricots rouges en grains  
250 g de tomates  
250 g de courgettes  
2 oignons  
2 à 3 pommes de terre (facultatif)  
4 carottes  
1 pointe de couteau de piment  
1 gros bouquet de basilic (20 feuilles)  
8 gousses d'ail  
1 bouquet garni  
1 brin de sauge  
1 dl d'huile d'olive (4 cuillères à soupe)  
(50 g de gruyère râpé)  
sel et poivre  
3 litres d'eau

**Temps** : 1 h de préparation, 1 h 30 mn de cuisson

**Mode opératoire** :

- 1- **Saler** les 3 litres d'eau et **porter** à ébullition,
- 2- **mettre** les haricots en grains,
- 3- **laisser cuire** 30 mn à couvert.
- 4- **Peler et épépiner** les tomates, **éplucher** les légumes, les **découper** en cubes,
- 5- les **ajouter** (pas les pommes de terre et les haricots verts) aux haricots, avec 4 gousses d'ail, les oignons émincés, le bouquet garni, la sauge, le poivre et les tiges de basilic hachées (réserver les feuilles pour le pistou).
- 6- **Laisser cuire** 30 mn à couvert.
- 7- **Ajouter** les dés de pomme de terre et les haricots verts.
- 8- **Laisser cuire** 20 mn à couvert.
- 9- **Découvrir** pour **réduire** un peu,
- 10- **retirer** le bouquet garni et la sauge.
- 11- **Terminer** la cuisson (10 mn).
- 12- **Réduire** en purée, dans un mortier, les feuilles de basilic et les 4 gousses d'ail restantes,
- 13- **délayer** avec l'huile.
- 14- Hors du feu, **verser** le pistou sur la soupe.
- 15- (**Servir** le gruyère dans un ravier.)



## SOUPE

### POTAGE DE VERMICELLES A LA TOMATE

Personnes : **4**

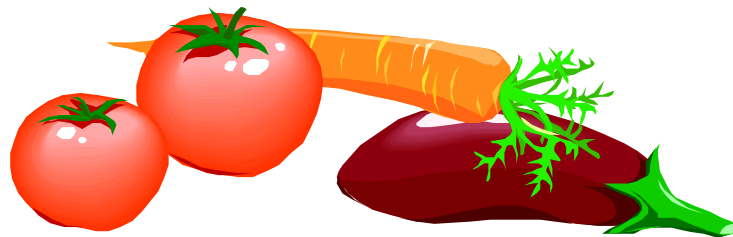
Ingrédients :

100 g de vermicelle  
1 boîte de tomates pelées  
1 boîte de concentrée de tomate  
sel  
1 litre d'eau

**Temps** : 3 mn de préparation, 20mn de cuisson

**Mode opératoire** :

- 1- **Mettre** le litre d'eau dans une casserole,
- 2- y **ajouter** un  $\frac{1}{4}$ <sup>3</sup> de chacune des boîtes.
- 3- bien **mélanger**,
- 4- **Porter** à ébullition.
- 5- **Ajouter** le vermicelle.
- 6- **Faire cuire** 15 mn.



---

<sup>3</sup>Le truc de **Sonia** : Préparer 3 à 4 litres de fond de tomates (afin d'utiliser les boîtes entières) que l'on conservera au réfrigérateur dans un récipient approprié. Il suffira pour les potages des jours suivants d'utiliser cette préparation.

## SOUPE

### VELOUTE DE LEGUMES SANS-FAÇON

Personnes : **8**

Matériel :

cocotte minute  
mixeur

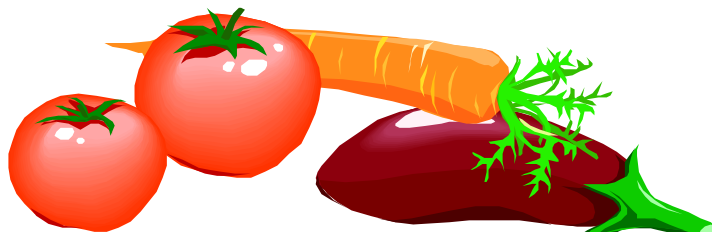
Ingrédients :

1 Kg de pommes de terre  
500 g de carottes  
1 joli navet  
500 g de lard maigre  
légumes divers disponibles (facultatifs et suivant saison : tomate,  
chou, poireau etc..)  
sel  
3 litres d'eau

**Temps** : 30 mn de préparation, 15mn de cuisson

**Mode opératoire** :

- 1- **Eplucher** les légumes,
- 2- **découper** le navet en cubes.
- 2- **Disposer** le lard au fond du cuiseur,
- 3- y **déposer** également les légumes.
- 4- **Couvrir** d'eau,
- 5- **saler**.
- 6- **Faire cuire** 15 mn à partir du début de la rotation de la soupape.
- 7- Après élimination de la vapeur et ouverture, **enlever** le lard,
- 8- **mixer**.



## PLAT

### GATEAU DE FOIES DE VOLAILLE

Personnes : **6**

Matériel :  
Moule à gateau

Ingrédients :  
1 paquet de foies de volaille  
7 biscottes  
15 cl de lait  
1 cuillerée à soupe de farine  
1 pincée de noix muscade  
3 oeufs  
sel  
poivre

Temps : 15 mn de préparation, 45 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Faire tremper** les biscottes dans le lait.
- 2- **Mettre** ensemble les biscottes, les foies, la cuillerée de farine, les œufs, la noix muscade, le poivre et le sel.
- 3- **Mixer** soigneusement.
- 4- **Verser** dans le moule.
- 5- Si le moule va au micro-onde, l'y **mettre** 15 mn, puis surveiller la cuisson. Sinon **mettre** le moule 45 mn au four ordinaire et surveiller la cuisson.
- 6- **Accompagner** le gateau d'un "PATEE CHAUD" (voir page 35)





## PLAT

### GRATIN DAUPHINOIS

Personnes : **6**

Matériel :

Ingrédients :

1,5 Kg de pommes de terre Bintje  
50 g de beurre  
50 cl de crème fraîche  
1 gousse d'ail  
1 pincée de cannelle  
sel  
poivre

Temps : 15 mn de préparation, 1 h de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Eplucher** et **laver** les pommes de terre.
- 2- Les **essuyer** soigneusement et les **couper** en rondelles assez minces.
- 3- **Frotter** le plat à gratin avec une gousse d'ail.
- 4- **Ranger** les pommes de terre par couches successives en salant, poivrant et ajoutant un soupçon de cannelle entre chaque couche.
- 5- **Verser** la crème sur les pommes de terre,
- 6- **parsemer** de noisette de beurre.
- 7- **Mettre** à four moyen (th. 6 – 180 °C) pendant 55 mn.
- 8- **Monter** le four à th. 8 – 240 °C pendant 5 mn.
- 9- **Déguster** aussitôt.



## PLAT

### LAPIN A L'HYDROMEL

Personnes : **6**

Matériel :  
autocuiseur

Ingrédients :

1 lapin découpé  
150 g d'olives noires  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 cuillerée à soupe de miel  
1 verre de vin blanc  
2 cuillères à soupe de bouillon de volaille  
4 tomates coupées en quartier  
1 oignon entier pelé (ou 2 échalottes)  
(2 gousses d'ail non pelées)  
(1 citron)  
laurier, romarin  
sel  
poivre

Temps : 10 mn de préparation, 25 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- Dans l'autocuiseur, **faire rissoler** les morceaux de lapin dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive (réserver le foie).
- 2- **Saler, poivrer.**
- 3- Après coloration, **réserver** les morceaux de viande.
- 4- **Verser** 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de miel,
- 5- **ajouter** le citron coupé en fines rondelles,
- 6- **faire chauffer** à feu vif jusqu'au début de caramélisation.
- 7- **Mouiller** avec le verre de vin blanc,
- 8- **Ajouter** les morceaux de lapin, les 2 cuillères à soupe de bouillon de volaille, l'oignon, les gousses d'ail, les tomates, le laurier, le romarin
- 9- **Fermer** l'autocuiseur et **faire cuire** 20 mn environ.
- 10- Après la cuisson, **ajouter** les olives, le foie,
- 11- **laisser mijoter** 5 mn environ.



## PLAT

"PATE CHAUD"<sup>4</sup>

Personne : **4**

Matériel :  
fouet

Ingrédients :

6 à 8 quenelles suivant leur grosseur (provenance)  
de la farine  
1 boîte de concentré de tomates  
beurre  
olives  
champignons  
sel

Temps : 25 mn de préparation, 35 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Placer** les olives et les champignons au fond d'un plat.
- 2- **Mettre** les quenelles par dessus.
- 3- **Préparer** une sauce Béchamel (voir page 16) liquide.
- 4- Y **mélanger** soigneusement le concentré de tomate,
- 5- bien **homogénéiser**.
- 6- **Verser** la sauce chaude par dessus les quenelles dans le plat.
- 7- **Mettre** au four chaud pendant 35 mn afin que les quenelles gonflent.
- 8- **Servir** avec un GATEAU de FOIES de VOLAILLE (voir recette page 32).

---

<sup>4</sup> C'est le nom qui était donné à ce plat dans la région "appelouse" où ma mère le préparait. La tradition veut qu'il ait été cuit dans le four du boulanger.

## PLAT

### PIGEONS FARCIS aux PETITS POIS

Personnes : **12** (pour 4 diviser par 3)

#### Ingrédients :

sel  
poivre

#### Farce :

300g de foie gras  
1 grosse truffe  
450 g de jambon de Bayonne  
foies des pigeons, éventuellement foies de volaille  
6 cuillerées d'Armagnac

#### Pigeons :

12 pigeons  
6 cuillerées de fraïsse d'oie  
3 verres de Porto (Madère)  
12 tranches de pain de mie  
6 dl de fond de veau

#### Petits pois :

3 à 4 kg de petits pois  
24 petits oignons  
3 laitues  
300 g de lard  
3 sucre  
60 g de beurre  
3 branches de sarriette, 3 d'hysope  
3 têtes d'ail

**Temps** : 30 mn de préparation, 40 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

##### Farce :

1- **Mélanger** le foie gras, les foies de pigeon et de volaille, la truffe, le jambon, le sel, le poivre, l'Armagnac.

##### Pigeons :

- 1- **Blanchir** les oignons 3 mn à l'eau bouillante.
- 2- **Farcir** les pigeons avec la farce.
- 3- Les **faire revenir**, quelques mn, dans la graisse d'oie avec le lard coupé en lardons et les petits oignons épluchés.
- 4- **Retirer** pigeons, lard et oignons, pour enlever les  $\frac{3}{4}$  de la graisse.
- 5- **Mouiller** de 6 dl de fond de veau lié, **remettre** les pigeons
- 6- **Saler, poivrer, couvrir et faire cuire** 30 mn à feu modéré.
- 7- **Déglacer** au porto.
- 8- **Dresser** les pigeons sur les tranches de pain de mie grillées,
- 9- **napper** de la sauce au porto.

##### Petits pois :

- 1- Dans une casserole avec 2 cuillerées de beurre dans 3 verres d'eau, **mettre** les petits pois, la chiffonade de laitues, la sarriette, l'hysope, le sucre, **saler, poivrer**.
- 4- **Ajouter** le lard et les oignons.
- 5- **Faire cuire** 40 mn à feu moyen.



## PLAT

### POMMES DE TERRE FARCIES AU FOUR

Personnes : **4**

#### Ingrédients :

8 pommes de terre  
150g de viande hachées  
3 tomates pelées  
1 oignon  
2 gousses d'ail haché  
huile d'olive  
sel  
poivre  
persil éventuellement

**Temps** : 15 mn de préparation, 50 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Faire cuire** les pommes de terre dans le four chaud pendant 35 mn,
- 2- **Mixer** la viande, les tomates, l'ail, l'oignon, l'huile d'olive, le persil, le sel et le poivre.
- 3- **Creuser** les pommes de terre,
- 4- les **remplir** de la farce.
- 5- **Remettre** au four pendant 15 mn.
- 6- A **savourer** chaud, **arrosé** d'un filet d'huile d'olive.



## PLAT

### POMMES DE TERRE TORERO

Personnes : **4**

Ingrédients :

Chorizo  
pomme de terre  
huile d'olive  
1 oignons  
2 gousses d'ail haché  
2 tomates  
menthe et romarin éventuellement

Temps :

Mode opératoire :

- 1- **Faire cuire** les pommes de terre à la vapeur,
- 2- les **peler**,
- 3- les **couper** en tranches,
- 4- les **saisir** dans un fond d'huile d'olive, avec l'oignon et l'ail.
- 5- **Ajouter** les rondelles de chorizo et les 2 tomates coupées en petits morceaux,
- 6- **laisser cuire** à feu moyen pendant 5 à 10 mn



## PLAT

### POULET «*BASQUAISE*» A MA FAÇON<sup>5</sup>

Personnes : **4**

Matériel :  
une très grande poêle (genre plat à paëlla<sup>6</sup>)

Ingrédients :  
4 cuisses de poulet  
200 g de riz  
1 boîte de ratatouille  
1 oignon  
2 cuillerée à soupe d'huile  
sel  
poivre  
eau

Temps : 45 mn

#### Mode opératoire :

- 1- **Verser** l'équivalent de 2 cuillerées d'huile dans la grande poêle,
- 2- y **mettre** les 4 cuisses de poulet.
- 3- **Saler** et **poivrer**,
- 4- **laisser dorer** quelques minutes en retournant de temps en temps.
- 5- **Eplucher** l'oignon, le **découper** et le **mettre** dans la poêle,
- 6- le **laisser se colorer** légèrement.
- 7- **Mettre** le riz et le **remuer** pour qu'il soit totalement imprégné d'huile,
- 8- **laisser cuire** ainsi quelques instants.
- 9- **Ajouter** un important volume d'eau.
- 10- **Attendre** l'ébullition et **laisser cuire** entre 15 et 20 mn en surveillant afin que la préparation ne s'assèche pas complètement (sinon ajouter de l'eau).
- 11- **Verser** la boîte de ratatouille,
- 12- **mélanger**.
- 13- **Laisser chauffer** 5 mn en faisant attention à ce que ça n'accroche pas.



<sup>5</sup> «*MA FAÇON*» consiste à utiliser une boîte de conserve. Mais avec des légumes frais ce ne doit pas être mauvais non plus.

<sup>6</sup> Pour la version paëlla, il suffit de remplacer la ratatouille par d'autres ingrédients (calamar, chorizo, etc..). La présentation de cette recette sera donnée dans mon futur ouvrage.

## PLAT

### POUNTI « AUVERGNAT »

Personnes : **6**

Matériel :  
une cocotte

Ingrédients :

1 bonne tranche de lard  
1 oignon  
2 ou 3 gousses d'ail  
1 poignée de persil et de fines herbes  
quelques feuilles de carde ou de blette  
5 œufs  
150g de farine  
250g de pruneaux  
du lait  
sel  
poivre  
eau

Temps : préparation 30 mn, cuisson 45 mn

Mode opératoire :

- 1- **Faire** un hachis avec le lard, l'oignon, les fines herbes, le persil et la carde,
- 2- **ajouter** les œufs battus, la farine, le sel et le poivre,
- 3- **ajouter** le lait jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse.
- 4- **Graisser** la cocotte,
- 5- y **verser** la pâte, y **mettre** les pruneaux.
- 6- **Mettre** au four chaud pendant 45 mn.
- 7- **Manger** chaud avec une salade verte.





## PLAT

### SALMIS d'OISEAUX MARINES

Personnes : **12**

Ingrédients :

2 faisans (par exemple)  
2 pigeonneaux (par exemple)  
12 cailles  
150 g d'olives noires et vertes  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
3 bouteilles de vin rouge  
4 tomates pelées  
3 oignons entiers pelés  
2 clous de girofle  
9 échalottes  
3 carottes  
1 gousse d'ail pelée  
750 g de champignons  
45 cl d'Armagnac  
600 g de lard  
maïzena  
thym, laurier, romarin  
sel, poivre

**Temps** : préparation du jus 1h, 1h les diverses cuissons (rotissage, mijotage)

**Mode opératoire** :

MARINADE :

- 1- **Découper** les faisans en 6 et les pigeonneaux en 2.
- 2- Dans un récipient suffisamment grand **placer** les morceaux découpés avec les cailles. **Ajouter** le bouquet garni, un oignon piqué des clous de girofle, une partie des champignons, les olives et le vin pour **recouvrir**.
- 3- **Laisser mariner** jusqu'à la préparation.

JUS :

- 1- **Hacher** la parure (débris de viande, de peau, de graisse, etc.).
- 2- Sur un filet d'huile, **mettre** la parure **aditionnée** des carcasses, des oignons restants, des carottes découpées en rondelles, des échalottes, du lard coupé en dés, de l'ail et de ce qui a servi à la marinade à l'exception des clous de girofle.
- 3- **Faire revenir** 10 mn,
- 4- **ajouter** le bouquet garni, le reste des champignons émincés et le vin,.
- 5- **Laisser cuire** pendant 30 mn.
- 6- **Filtrer** le jus
- 7- **Faire** un roux avec la maïzena, le **mélanger** au jus.

CUISSON :

- 1- **Placer** les morceaux dans une grande poêle, les **flamber** avec l'Armagnac.
- 2- **Rotir** les faisans durant 30 mn environ, les cailles durant 20 mn et les moitiers de pigeons durant 15 mn.
- 3- **Verser** le jus sur les oiseaux, **cuire** à petit feu durant 15 mn.
- 4- **Ajouter** les foies écrasés, les petits légumes avec le vin restant,
- 5- **laisser mijoter** 15 mn environ.
- 6- **Servir** sans attendre.



## PLAT

### TARTIFLETTE

Personnes : **4**

Matériel :  
une grande poêle

Ingrédients :

500 g de pommes de terre  
150 g de lardons  
1 reblochon  
2 oignons  
2 cuillères à soupe de beurre  
2 cuillères à soupe de vin blanc  
sel  
poivre

Temps :

Mode opératoire :

- 1- **Faire cuire** les pommes de terre à la vapeur,
- 2- les **éplucher**,
- 3- les **couper** en rondelles.
- 4- **Couper** les oignons en lamelles.
- 5- Dans une grande poêle, **faire fondre** 2 cuillères à soupe de beurre,
- 6- **Faire revenir** les pommes de terre, les oignons et le lard.
- 7- **Faire dorer** pendant 15 mn
- 8- A la fin, **ajouter** le vin blanc,
- 9- **laisser cuire** pendant 5 mn
- 10- **Verser** le tout dans un plat allant au four,
- 11- **recouvrir** de lamelles de reblochon [sans la croûte (c'est selon)].
- 12- **Mettre** au four (th. 6/7 – 200 °C) pendant 15 mn.
- 13- **Servir** chaud avec une salade verte.



## DESSERT

### BUGNES (MERVEILLES)

Personnes : **6 à 8**

#### Ingrédients :

	250 g de farine	500 g
	3 œufs	6
	50 g de beurre	100 g
	50 g de sucre en poudre	100 g
	50 g de crème fraîche	100 g
	1 verre à liqueur de marc	2
2 pincée de sel	4	
	huile de friture	
	sucre glace	
	cannelle en poudre	

**Temps** : 15 mn de préparation, repos pâte 3 h, 3 mn par tournée

#### Mode opératoire :

- 1- Dans une terrine, **travailler** la farine avec les œufs et le beurre.
- 2- **Ajouter** le sel, le sucre, le marc et la crème.
- 3- La pâte doit être lisse, épaisse et élastique. la **mettre en boule**.
- 4- La **laisser se reposer** 3 heures,
- 5- **Abaisser** la pâte au rouleau sur une planche farinée,
- 6- la **découper** en losange de ½ cm d'épaisseur et de 5 cm de côté.
- 7- **Faire frire** dans de l'huile bien chaude pendant 3 mn (les **fendre** et **faire** un nœud),
- 8- **égoutter** sur du papier absorbant.
- 9- **Servir** chaud, saupoudré de sucre glace et de cannelle.



## DESSERT

### CAKE ANGLAIS

Personnes : **6**

#### Ingrédients :

250 g de farine	500 g
125 g de beurre	250 g
½ paquet de levure chimique	1 paquet
1 cuillerée à café de miel	2 cuillères
3 œufs	6
3 cuillerées à soupe de rhum	6 cuillères
100 g de sucre en poudre (50 g de poudre d'amandes)	200 g
125 g de fruits confits	250 g
125 g de raisins secs	250 g

**Temps** : 20 mn de préparation, 45 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Mettre** la farine dans une grande terrine.
- 2- **Ajouter** une moitié des fruits confits coupés, l'autre moitié de fruits entiers.
- 3- Les **rouler** dans la farine.
- 4- **Ajouter** les raisins, le sucre, (les amandes),
- 5- bien **mélanger**.
- 6- **Additionner** 100g de beurre ramolli.
- 7- **Continuer à tourner**,
- 8- **ajouter** les œufs battus en omelette, la levure, (le gingembre), le miel et le rhum.
- 9- **Mélanger** soigneusement pour **obtenir** une pâte homogène.
- 10- **Beurrer** le moule à cake (voir "**CONSEILS**" en page 1),
- 11- y **verser** la pâte.
- 12- **Mettre** 45 mn au four chaud (le gâteau est cuit quand la lame du couteau ressort sèche).



## DESSERT

### CAKE de MENAGE (PLUM CAKE)

Personnes : **8**

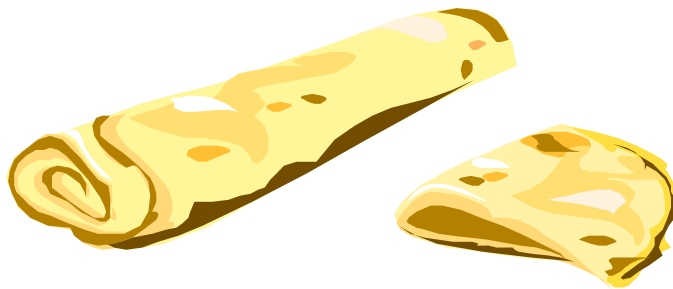
#### Ingrédients :

125 g de beurre	250 g
125 g de sucre en poudre	250 g
160 g de farine	320 g
3 œufs	6
5 g de sel	
½ paquet de levure chimique	1 paquet
75 g de fruits confits	150 g
125 g de raisins secs marinés au rhum	250 g

**Temps** : 20 mn de préparation, 45 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Battre** au fouet, en terrine, le beurre mou avec le sucre.
- 2- **Ajouter** 1 œuf et battre 3 mn.
- 3- **Ajouter** un 2<sup>ème</sup> œuf et battre 3 mn.
- 4- **Répéter** pour tous les œufs.
- 5- **Ajouter** les fruits confits et les raisins marinés, **mélanger**.
- 6- **Ajouter** la farine, le sel et la levure, **mélanger**.
- 7- **Mettre** la pâte dans 1 moule beurré au préalable,
- 8- **Commencer** la cuisson à four très chaud durant 5 mn,
- 9- **continuer** 40 à 50 mn à température plus modérée (le gâteau est cuit quand la lame du couteau ressort sèche).



## DESSERT

### CHARLOTTE AUX FRAMBOISES

Personnes : **6**

Matériel :

jatte  
moule à charlotte

Ingrédients :

24 biscuit à la cuiller  
3/4 verre d'eau  
2 cuillerées à soupe de kirsch  
500 g de framboise  
crème Chantilly (facultatif)  
pour la crème  
1/2 gousse de vanille  
1/4 litre de lait  
50 g de sucre  
30 g de farine  
50 g de poudre d'amandes  
1 œuf  
1 jaune d'œuf

**Temps** : 30 mn de préparation, 10 mn de cuisson, 5 h de repos

**Mode opératoire** :

Crème

- 1- **Faire bouillir** le lait avec la vanille.
- 2- **Laisser reposer** 10 mn.
- 3- Dans une jatte, **mélanger** la farine avec le sucre et les amandes.
- 4- **Ajouter** les œufs,
- 5- bien **délayer**.
- 6- **Incorporer** le lait bouilli.
- 7- **Remettre** sur le feu et **porter** à ébullition, sans cesser de **remuer**.
- 8- **Retirer** du feu et **laisser refroidir**.

Charlotte

- 9- **Prendre** le moule à charlotte,
- 10- **tapisser** le fond et les côtés avec les biscuits trempés dans le kirsch mélangé à un peu d'eau.
- 11- **Mettre** au centre, une partie de la crème, puis des framboises et des morceaux de biscuits.
- 12- **Renouveler** l'opération pour **remplir** le moule.
- 13- **Terminer** la dernière couche avec des biscuits.
- 14- **Placer** au frais 5 heures.
- 15- **Démouler** sur un plat, **décorer** avec un cordon de fruit et la Chantilly.



## DESSERT

### CLAFOUTIS AU MICRO-ONDES

Personnes : **6**

**Matériel :**

micro-ondes de puissance au moins 700 W  
plat pouvant tourner dans le four

**Ingrédients :**

500 g de cerises  
3 œufs  
100 g de farine  
50 g de maïzena  
1,5 dl de crème fraîche  
½ cuillère à soupe de kirsch  
beurre  
100 g de sucre cristallisé

**Temps :** 15 mn de préparation, 20 mn de cuisson

**Mode opératoire :**

- 1- **Beurrer** un moule (voir conseils).
- 2- **Équeuter** les cerises,
- 3- les **mettre** dans le moule, sans les dénoyauter.
- 4- **Mélanger** les œufs et la farine,
- 5- **délayer** avec le kirsch et la crème fraîche,
- 6- **verser** sur les cerises, ne pas couvrir.
- 7- **Cuire** 10 mn à 450 W.
- 8- **Saupoudrer** de sucre,
- 9- **cuire**, sans couvrir, 10 mn à 700 W.



## DESSERT

### CREME ANGLAISE

Personnes : **6**

#### Ingrédients :

½ litre de lait  
5 jaunes d'œufs  
100 g de sucre  
1 gousse de vanille

**Temps** : 5 mn de préparation, 10 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Faire bouillir** le lait avec la gousse de vanille fendue sur toute sa longueur,
- 2- **Battre** les jaunes d'œufs avec le sucre,
- 3- y **verser** le lait en remuant.
- 4- **Reverser** dans la casserole,
- 6- **faire épaissir** sur le feu, sans laisser bouillir (la crème tournerait),
- 7- **retirer** du feu dès que la crème nappe la cuillère,
- 8- **remuer** encore quelques instants afin qu'elle reste homogène.
- 9- **Enlever** la gousse de vanille,
- 10- **verser** dans des coupes.





## DESSERT

### CREME PATISSIERE

Personnes : **6**

Matériel :  
spatule

Ingrédients :

½ litre de lait  
2 jaunes d'œufs  
125 g de sucre  
75 g de farine  
1 sachet de sucre vanillé

Temps : 5 mn de préparation, 10 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Faire bouillir** le lait avec le sucre vanillé.
- 2- **Battre** les jaunes d'œufs avec le sucre et la farine,
- 3- y **verser** le lait bouillant en remuant sans arrêt.
- 4- **Reverser** dans la casserole,
- 6- **faire épaissir** sur le feu, en tournant à la spatule.
- 7- **Retirer** du feu au premier bouillon



## DESSERT

### CREPES AU BEURRE

Personnes : **20 crêpes**

#### Ingrédients :

250 g farine  
3 œufs  
½ litre de lait  
50 g de beurre fondu  
1 pincée de sel  
70 g de beurre  
2 cuillerées à soupe d'alcool ou de parfum (au choix)  
40 g de beurre pour la cuisson

**Temps** : 10 mn de préparation, 20 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Mélanger** la farine, le sel,
- 2- **Ajouter** progressivement le lait, les œufs, puis le beurre fondu, le parfum.
- 3- **Passer** éventuellement au chinois.
- 4- **Laisser reposer**.
- 5- **Faire cuire** les crêpes au beurre.



## DESSERT

### GALETTE AUX CERISES

Personnes : **4**

Matériel :  
lourde poêle en fonte ou en cuivre

Ingrédients :  
250 g farine  
500 g de cerises dénoyautées  
6 œufs  
½ litre de lait  
1 pincée de sel  
3 cuillerées de beurre pour la poêle  
2 à 3 cuillerées de sucre

Temps : 10 mn de préparation, 20 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Battre** les œufs avec le sel, le sucre et le lait,
- 2- **ajouter** progressivement la farine en évitant les grumeaux.
- 3- **Passer** éventuellement au chinois.
- 4- **Chauffer** le beurre dans la poêle à température modérée,
- 5- y **verser**-le ¼ de la pâte,
- 6- et **répartir**-le ¼ des cerises sur la galette.
- 7- **Retourner** à l'aide d'une assiette.
- 8- **Graisser** à nouveau la poêle et terminer la cuisson.
- 9- **Répéter** l'opération (4 fois).
- 10- **Saupoudrer** de sucre avant de servir.



## DESSERT

### GATEAU DE RIZ

Personnes : **4 à 6**

Matériel :

Ingrédients :

125 g de riz  
100 g de sucre  
50 g de beurre  
2 jaunes d'oeufs  
½ litre de lait  
vanille

**Temps** : 10 mn de préparation, 50 (30+20) mn de cuisson

**Mode opératoire** :

- 1- **Blanchir** le riz durant 3 mn.
- 2- Le **faire cuire** au four, durant ½ heure, **sans remuer**, avec le lait et la vanille (il doit presque être à sec).
- 3- **Délayer** dans une terrine : les jaunes, le beurre et le sucre,
- 4- y **verser** le riz.
- 5- Bien **mélanger**.
- 6- **Mettre** le mélange dans un moule caramélisé,
- 7- le **faire pocher** au bain-marie, dans le four, **sans laisser bouillir** l'eau.
- 8- **Maintenir** 20 mn.
- 9- **Démouler**.



## DESSERT

MARBRE

Personnes : **8 à 10**

Matériel :

batteur

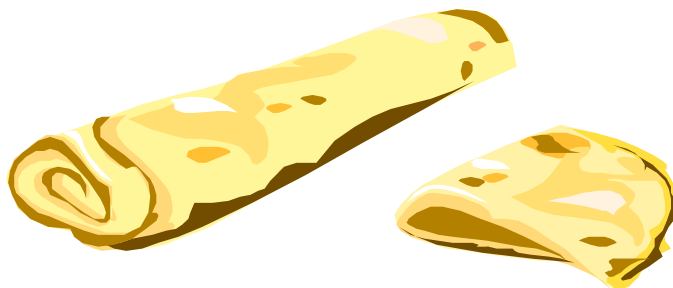
Ingrédients :

5 œufs  
350 g de farine  
350 g de beurre  
350 g de sucre  
150 g de cacao amer  
20 g de levure alsacienne  
1 zeste de citron  
1 pincée de sel

Temps : 25 mn de préparation, 1 h de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Travailler** les jaunes d'œufs avec le sucre pour les blanchir.
- 2- **Incorporer** peu à peu et alternativement en petites touches, le beurre et la farine additionnées de levure alsacienne.
- 3- **Battre** les blancs d'œufs en neige ferme, avec une pincée de sel,
- 4- les **incorporer** à la pâte.
- 5- **Diviser** la pâte en 2 parties.
- 6- **Parfumer** la 1<sup>ière</sup> avec le zeste de citron râpé, l'autre avec le cacao amer.
- 7- **Beurrer** un moule à cake, **verser** chaque appareil par couches successives et superposées de 2 cm.
- 8- **Couvrir** d'une feuille d'aluminium.
- 9- **Cuire** à four moyen (th. 6 – 180°C) pendant 1 heure.
- 10- **Démouler** à froid.



## DESSERT

### MERINGUE

Personnes : **6**

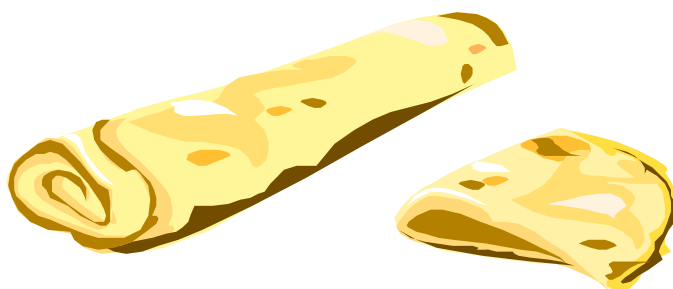
Matériel :  
batteur

Ingrédients :  
3 blancs d'œufs  
150 g de sucre glace  
1 pincée de sel

Temps : 10 mn

Mode opératoire :

- 1- **Mettre** les blancs d'œufs et le sel dans un grand bol,
- 2- les **fouetter**.
- 3- **Ajouter** d'abord 1 cuillerée de sucre,
- 4- puis, quand ils sont très fermes et que le mélange forme des pics quand on le soulève, **incorporer** le reste du sucre en pluie



## DESSERT

### MOUSSE AU CHOCOLAT

Personnes : **4**

Matériel :  
batteur

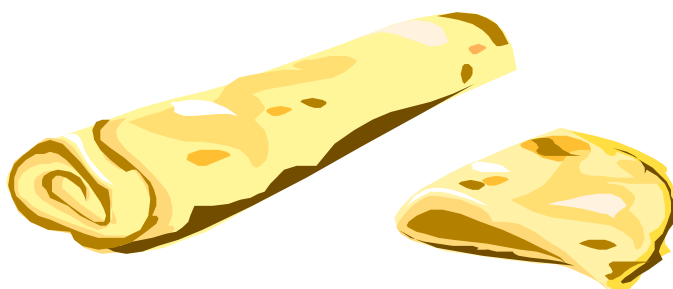
Ingrédients :

4 œufs  
100 g de chocolat  
100 g de beurre  
4 cuillerées à soupe de sucre  
1 cuillerée à soupe de café fort ou un autre parfum

Temps : 20 mn de préparation, 5 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Battre** les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- 2- **Faire ramollir** le chocolat dans une casserole au bain-marie,
- 3- **l'ajouter** à la préparation,
- 4- bien **remuer**,
- 5- **adjoindre** le beurre par petites quantités jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
- 6- **Parfumer** avec le café.
- 7- **Battre** les blancs d'œufs en neige très ferme,
- 8- les **incorporer** délicatement à la crème.
- 9- **Laisser reposer** 2 heures au frais.



## DESSERT

### OEUFS AU LAIT<sup>7</sup>

Personnes : **6**

Matériel :  
four micro-ondes

Ingrédients :  
1 litre de lait entier ("*C'est meilleur*" **Mireille**)  
120 g sucre  
vanille  
6 œufs

Temps : 10 mn de préparation, 45 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Faire bouillir** le lait.
- 2- **Battre** en omelette, dans un saladier, les 6 œufs.
- 3- **Verser** le lait bouillant tout en remuant,
- 4- **ajouter**, si nécessaire, citron, cannelle, etc...
- 5- **vider** dans un plat rond compatible avec la taille du four afin qu'il tourne,
- 6- **mettre** dans le four micro-ondes, sur décongélation,
- 7- **faire cuire** 45 mn (si liquide, **prolonger** la cuisson).



---

<sup>7</sup> Contribution aimable de **Mireille** qui a fourni cette recette à un prétendu cuisinier qui se cherchait des desserts, et qui apprécie fort celui là.



## DESSERT

### POIRES AU VIN

Personnes : **4**

#### Ingrédients :

4 poires  
50 cl de vin rouge  
1 verre de rhum ambré  
100 g de sucre en poudre  
cannelle en poudre

**Temps** : 15 mn de préparation, 25 mn de cuisson

#### Mode opératoire :

- 1- **Peler** les poires, sans enlever la queue.
- 2- Dans une casserole, **porter** le vin et le sucre à ébullition.
- 3- **Ajouter** la cannelle.
- 4- **Plonger** les fruits dans le liquide qui ne doit que frémir,
- 5- **laisser cuire** 15-20mn à feu moyen.
- 6- **Egoutter** les poires sur une plaque.
- 7- Les **placer** dans une coupe.
- 8- **Faire réduire** le sirop,
- 9- **ajouter** le rhum.
- 10- **Arroser** les poires.
- 11- **Conserver** au réfrigérateur.



## DESSERT

### TARTE ALSACIENNE AUX POMMES

Personnes : **8**

Matériel :  
moule à tarte de Ø 30 cm

Ingrédients :  
250 g de pâte brisée (voir "*PATE BRISEE*")  
1,5 kg de pommes  
3 œufs  
150 g de sucre en poudre  
1,5 dl de lait  
1 cuillerée à soupe de farine  
quelques gouttes de vanille  
(150 g de crème fraîche)  
(150 g de raisins secs)

Temps : 15 mn de préparation et 30 mn de cuisson (hors "*PATE BRISEE*" 45 mn)

#### Mode opératoire :

- 1- **Peler** et **épépiner** les pommes,
- 2- les **couper** en rondelles.
- 3- Dans un moule à tarte farinée, **étaler** la pâte.
- 4- **Disposer** les rondelles de pomme en rond, sur le fond de tarte cru.
- ( 5- **Parsemer** de raisins secs.)
- 6- **Mettre** à four chaud (th. 8 – 240 °C) pendant 15 mn.
- 7- Pendant la cuisson, **mélanger** les œufs, le sucre, le lait, la farine, la vanille (et la crème).
- 8- Bien **remuer**.
- 9- Réduire le thermostat à 6 – 180 °C.
- 10- **Verser** le mélange sur les pommes.
- 11- **Continuer à cuire** 15 mn à four moyen (th. 6 – 180 °C).
- 12- **Servir** tiède («*Froid c'est excellent aussi !*» JP).



## DESSERT

### TARTE FRANGIPANE AU CHOCOLAT

Personnes : **8**

Matériel :

moule à tarte (de préférence en cuivre)

Ingrédients :

250 g de pâte feuilletée (voir "*PATE FEUILLETEE*")  
3 poires  
100g de chocolat dessert  
2 œufs  
100 g de beurre mou  
125 g de sucre en poudre  
125 g de poudre d'amandes

Temps : 30 mn de préparation et 30 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Peler, couper** en deux puis **épépiner** les poires.
- 2- **Préchauffer** le four (th. 7 – 220 °C).
- 3- **Faire fondre** le chocolat au bain-marie,
- 4- **Mélanger** le beurre, la poudre d'amande et le sucre.
- 5- **Battre** les œufs,
- 6- les **ajouter** au mélange précédent,
- 7- bien **mélanger**.
- 8- **Etaler** la pâte dans le moule à tarte,
- 9- la **piquer** sur les bords et le fond avec une fourchette
- 10- **Napper** le fond de tarte avec le chocolat fondu.
- 11- **Verser** la préparation à l'amande dessus,
- 12- **Disposer** les poires.
- 13- **Faire cuire** pendant 30 mn à four bas.



## DESSERT

### TARTE TATIN

Personnes : **8**

Matériel :

moule à tarte(de préférence en cuivre)

Ingrédients :

250 g de pâte brisée (voir "*PATE BRISEE*")  
2 kg de pommes ou 2 kg de poires  
100 g de beurre  
200 g de sucre

Temps : 30 mn de préparation et 30 mn de cuisson

Mode opératoire :

- 1- **Peler** et **épépiner** les pommes,
- 2- les **couper** en tranches épaisses.
- 3- Dans un moule à tarte, **faire fondre** le beurre,
- 4- **ajouter** la moitié du sucre,
- 5- **laisser cuire** 5 mn à feu moyen, jusqu'à obtention d'un caramel.
- 6- **Disposer** les pommes, sans les serrer contre les bords.
- 7- **Verser** l'autre moitié de sucre sur les pommes,
- 8- **Faire mijoter**, toujours à feu moyen.
- 9- **Retirer** le plat, juste avant que le caramel n'attache.
- 10- **Etaler** la pâte au rouleau, en **recouvrir** les fruits en la rentrant bien à l'intérieur du moule.
- 11- **Cuire** 20 mn à four moyen (th. 6 – 180 °C).
- 12- Après cuisson, **laisser refroidir** quelques minutes,
- 13- **retourner** la tarte sur un plat de service (les fruits se présenteront dessus).



## DESSERT

### TIRAMISU

Personnes : **6**

Matériel :

Plat profond

Ingrédients :

500 g de mascarpone	(75 g mascarpone+175 g fromage blanc)
320 g de sucre glace	25 g sucre (2 cuillères à soupe)
5 œufs	2 œufs
biscuits à la cuillère	30 à 40 biscuits à la cuillère
10 cl de café fort	2 tasses café
cacao amer en poudre	cacao en poudre
Marsala, rhum, Amaretto	2 cuillères à soupe de cognac ou rhum
pincée de sel	

Temps : 30 mn de préparation

Mode opératoire :

- 1- **Faire** le café.
- 2- **Battre** les jaunes d'œufs avec le sucre, éventuellement l'alcool,
- 3- **ajouter** le mascarpone, tout en continuant à **remuer**.
- 4- **Monter** les blancs en neige avec une pincée de sel,
- 5- les **mélanger** à la préparation précédente, sans les **faire retomber**.
- 6- **Mettre**, dans un bol, le café avec l'alcool,
- 7- afin d'**imbiber** les biscuits par un aller-retour,
- 8- en **faire** une 1<sup>ière</sup> couche en les plaçant au fond du plat,
- 9- **couvrir** de crème, **faire** successivement plusieurs couches alternées.
- 10- **Réserver** au réfrigérateur au moins 3 h (plutôt 24 h).
- 11- Avant de **servir**, **recouvrir** avec le chocolat.



## TISANE

ANTI G

Personnes : **6**

Matériel :  
(verre à mélange)

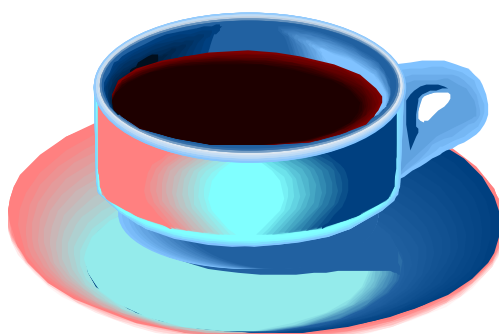
Ingrédients :

Cynorhodons  
1/10<sup>ième</sup> litre de jus de fruits de la passion  
1/10<sup>ième</sup> litre de sirop d'orgeat  
1 jus de citron  
½ litre d'eau  
cubes de glace

Temps : 10 mn

Mode opératoire :

- 1- **Préparer** une infusion de cynorhodons avec le ½ l d'eau.
- 2- Dans un verre à mélange, **brasser** le jus de citron, le jus de fruits de la passion, le sirop d'orgeat.
- 3- **Ajouter** l'infusion tiédie et des cubes de glace.



## TISANE

### TRAIN DE NUIT

Personnes : **6**

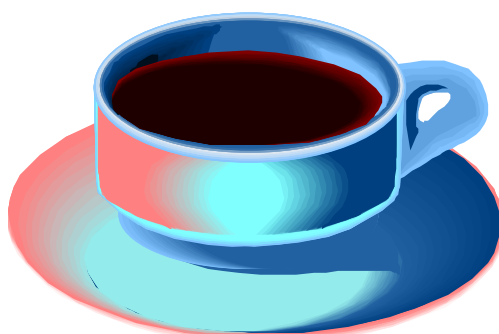
Matériel :  
étamine (passette)

Ingrédients :  
4 feuilles de tilleul  
3 feuilles de menthe  
3 feuilles de verveine  
3 feuilles d'oranger  
anis étoilé  
80 g de sucre  
cubes de glace

Temps : 20 mn

#### Mode opératoire :

- 1- **Faire infuser** dans 1,5 l d'eau frémissante, le tilleul, la menthe, la verveine, l'oranger et l'anis étoilé.
- 2- **Laisser tiédir.**
- 3- **Passer** la tisane dans une étamine.
- 4- **Sucrez.**
- 5- **Servir** avec des cubes de glace (dans des verres à bière).



## CONFITURE

### FIGUES

**Matériel :**

bassine à confiture

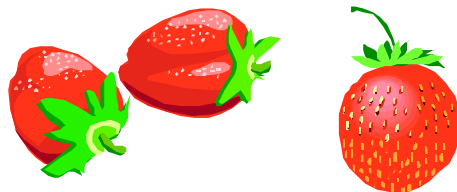
**Temps :** 2 heures

**Ingrédients :**

2 kg de figues  
1,5 à 2 kg de sucre

**Mode opératoire :**

- 1- **Laver** les fruits,
- 2- les **équeuter**.
- 3- Les **mettre** dans la bassine à confiture avec le sucre.
- 4- **Mélanger**.
- 5- **Porter lentement** à ébullition.
- 6- **laisser cuire doucement** pendant 30 mn.
- 7- **Vérifier** la consistance,
- 8- **mettre** en pots.





## CONFITURE

### FRAISES

**Matériel :**

bassine à confiture

**Temps :** 15 mn de préparation, 2 x 10 mn de cuisson

**Ingrédients :**

2 kg de fraises  
2 kg de sucre

**Mode opératoire :**

- 1- **Laver** les fruits,
- 2- les **couper** s'ils sont gros.
- 3- Les **mettre** dans la bassine à confiture,
- 4- les **couvrir** avec le sucre,
- 5- les **mettre à macérer** 24 heures au frais.
- 6- **Faire cuire** 4 mn,
- 7- **laisser reposer** au frais 48 heures.
- 8- **Faire cuire**, à nouveau 7 mn,
- 9- **verser** bouillant dans les pots,
- 10- **couvrir** le lendemain.



## CONSERVE

### PREPARATION DU FOIE GRAS FRAIS

Personnes : **10**

Matériel :

Temps : 1 h de préparation, 12 h de marinage, puis 20 mn avant cuisson de 40 mn

Ingrédients :

- 1,2 Kg de foies gras crus de canard (2x600g ou 3x400g)
- 2 cuillerées à soupe de porto
- 2 cuillerées à soupe de xérès
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de xérès
- 2 cuillerées à soupe de cognac
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillerées à café de sel fin
- 1 cuillerée à café de poivre blanc en poudre
- 1 pincée de noix muscade
- 2 pincée de quatre-épices

Mode opératoire :

- 1- La veille de la cuisson, **mettre** les foies gras à **tremper** dans de l'eau tiède (37 °C), afin de les faire **dégorgé** et **ramollir**.
- 2- **Egoutter** les foies et **séparer** les lobes (1 gros et 1 petit).
- 3- **Ouvrir** chaque lobe en deux,
- 4- **retirer** précautionneusement la poche verte qui contient le fiel.
- 5- Avec un petit couteau d'office, **soulever** les veines et les nerfs et **détacher** les soigneusement afin de les **éliminer**.
- 6- **Etaler** les foies ouverts dans un plat,
- 7- **saupoudrer** de sel, de sucre et de poivre, de muscade et de quatre-épices.
- 8- **Asperger** avec le porto, le xérès, le vinaigre et le cognac.
- 9- **Laisser mariner** 12 h au réfrigérateur, en retournant les foies de dans à autre.
- 10- **Sortir** les foies du réfrigérateur, 1h avant de les cuire.

## LEXIQUE

**Abaisse :**

Pâte étalée. C'est aussi une tranche de biscuit coupée dans le sens de l'épaisseur.

**Abaisser :**

Etaler ou étendre de la pâte à égale épaisseur.

**Al dente :**

Degré de cuisson des légumes et pâtes pour qu'ils restent croquants.

**Blanchir :**

Plonger certains légumes dans l'eau bouillante pour les attendrir.

**Bohémienne :**

Légumes en bohémienne se dit de légumes non pelés (courgette par exemple).

**Braiser :**

Cuire à feu doux, récipient couvert, viandes ou légumes auxquels on a ajouté un peu de liquide.

**Brunoise :**

Légumes coupés en petits dés.

**Chemiser :**

Garnir l'intérieur d'un moule, préalablement graissé, avec du papier sulfurisé, de l'aluminium ou de la farine (facilite le démoulage).

**Chiffonade :**

Emincée d'oseille, de laitue, de persil ou de cerfeuil.

**Chinois :**

.

**Clarifier :**

Rendre clair un liquide trouble, par filtration, ou par adjonction de blanc d'œuf.

**Confire :**

Cuire des fruits dans du sucre, des légumes dans le vinaigre, de la viande dans la graisse, pour conservation.

# La cuisine à ma portée

**Darne :**

Tranche épaisse de poisson.

**Déglacer :**

Dissoudre avec un peu de liquide le jus caramélisé au fond du récipient de cuisson.

**Dégorger :**

Faire tremper dans de l'eau froide.

**Dégraisser :**

Oter l'excédent de graisse d'une sauce ou d'un bouillon. A froid avec une écumoire, à chaud avec une cuillère.

**Dessécher :**

Faire cuire une préparation pour en éliminer l'excédent d'humidité.

**Détendre :**

Incorporer du liquide à une préparation.

**Détrempe :**

Pâte (farine+eau) de la consistance d'une pâte à pain servant à la préparation de la pâte feuilletée.

**Eclaircir :**

Rendre une sauce moins épaisse en y ajoutant un liquide.

**Emincer :**

Couper en minces tranches.

**Etouffée :**

Cuire à court mouillement et à couvert.

**Etuver :**

Cuire doucement dans un récipient fermé.

**Foncer :**

Garnir le fond d'un appareil de cuisson (moule, cocotte, etc..) de barde de lard ou de pâte.

**Fraiser :**

Ecraser de la pâte avec la paume de la main pour la rendre lisse et homogène.

# La cuisine à ma portée

**Frémir :**

Laisser un liquide sur feu doux en évitant l'ébullition.

**Glacer :**

Refroidir ou durcir une boisson ou un aliment. C'est aussi obtenir une couche brillante et lisse à la surface d'une préparation.

**Julienne :**

Légumes variés, coupés en bâtonnets.

**Mariner :**

Laisser tremper de la viande dans de la saumure afin de l'attendrir, de la parfumer.

**Mijoter :**

Faire cuire à très petit feu.

**Monder ou émonder :**

Enlever la peau des amandes, des noisettes ou des fruits, après les avoir plongés quelques instant dans de l'eau chaude.

**Mouiller :**

Ajouter du liquide à un mets pendant la cuisson.

**Napper :**

Recouvrir un mets avec une sauce, une crème, du jus.

**Paner :**

Tremper un mets dans de la chapelure avant de le faire cuire.

**Paner à l'anglaise :**

Passer un aliment salé et poivré dans de la farine, dans de l'œuf battu avec un peu d'huile, puis dans de la chapelure avant d'être frit ou sauté.

**Parer :**

Débarrasser légumes, fruits ou viande de ce qui n'est pas consommable.

**Pocher :**

Faire cuire à l'eau frémissante.

## La cuisine à ma portée

### **Rafrâchir :**

Passer sous l'eau froide après cuisson (légumes surtout).

### **Ragoût :**

Plat de viandes, légumes ou poissons coupés en morceaux.

### **Réduire :**

Diminuer, par cuisson à découvert, le volume d'un liquide.

### **Réserver :**

Mettre de côté en attendant sa futur utilisation.

### **Revenir :**

Commencer une cuisson dans une matière grasse.

### **Rissoler :**

Rôtir à feu vif, dans un corps gras, pour faire dorer.

### **Sabayon :**

Crème mousseuse faite avec des jaunes d'œufs, du sucre, du vin ou de la liqueur et des aromates.

### **Sabler :**

Effriter la pâte entre les doigts pour obtenir de petits grains, tel le sable.

### **Saisir :**

Exposer à un feu très vif, dès le début de la cuisson.

### **Salmigondi :**

Mélange en ragoût de plusieurs sortes de viandes.

### **Salmis :**

Mélange de pièces de gibier déjà roties.

### **Salpicon :**

Mélange de plusieurs aliments découpés : viandes, champignons, etc...

### **Sauter :**

Faire cuire un aliment sur feu vif dans un peu de matière grasse en remuant sans cesse pour l'empêcher d'attacher.

## La cuisine à ma portée

### **Singer :**

Saupoudrer de farine.

### **Suer :**

Cuire un aliment dans un récipient fermé, sans liquide, pour faire sortir les sucs.

### **Vanner :**

Remuer une sauce ou une crème pendant son refroidissement, pour empêcher la formation d'une peau à la surface.